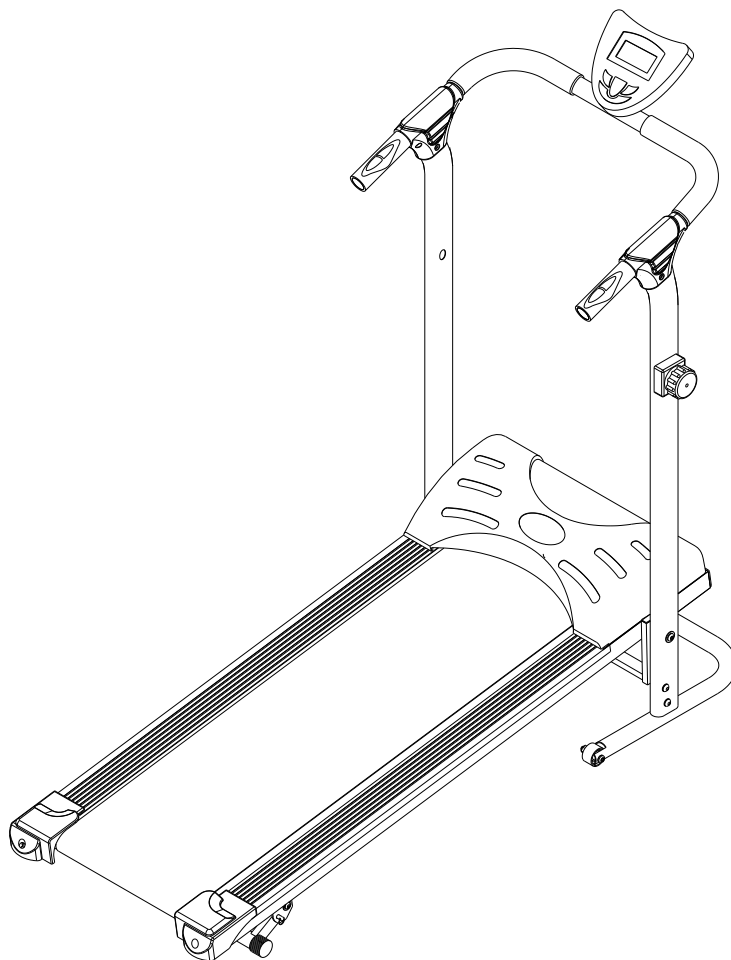


MANUALE DI ISTRUZIONI

TAPPETO MAGNETICO



IMPORTANTE !

***Leggere tutte le istruzioni prima di procedere con il montaggio dell'attrezzo.
Conservare il manuale.***

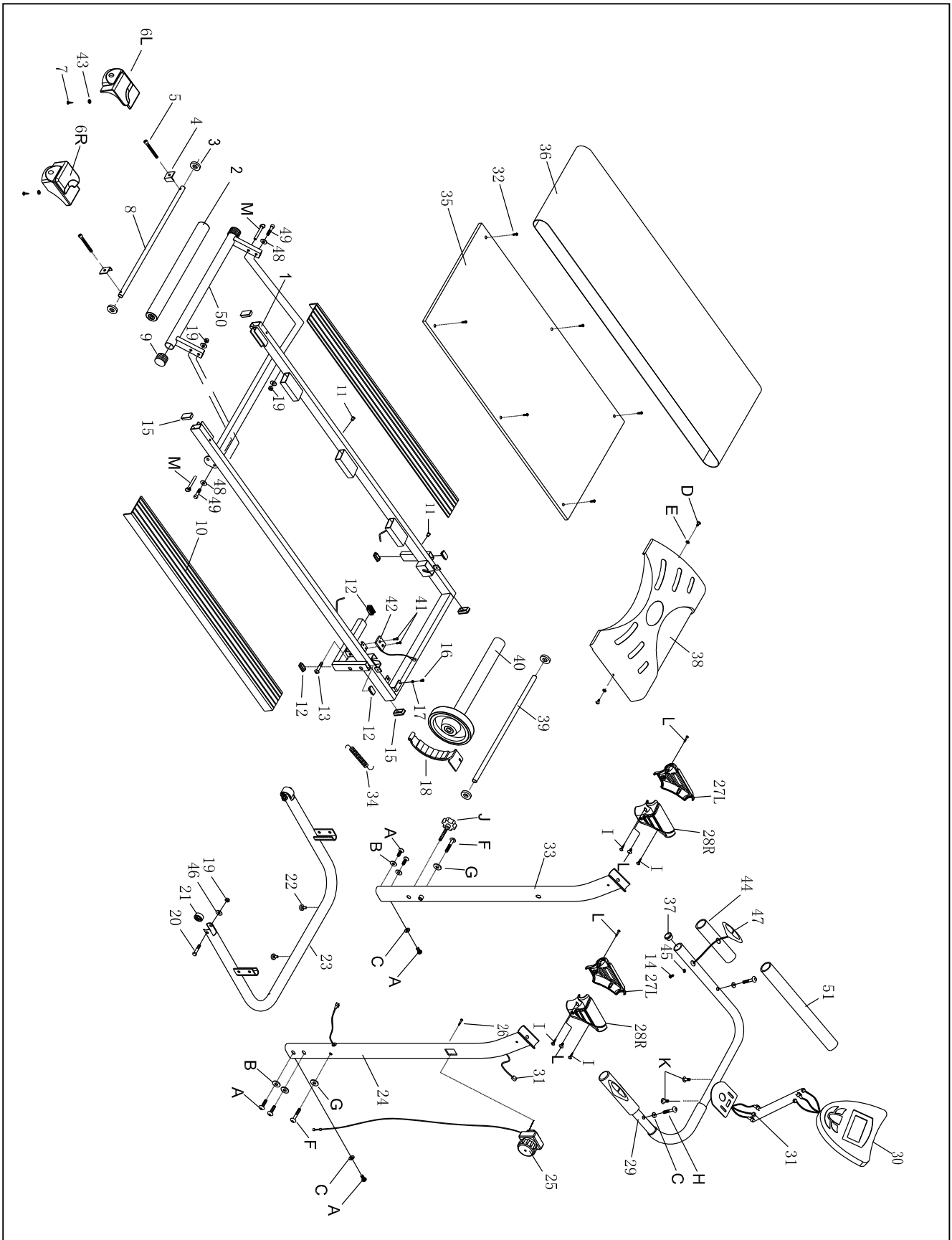
E

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. **NON** lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. **NON** usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. **NON** indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. **NON** usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

VISTA ESPLOSA

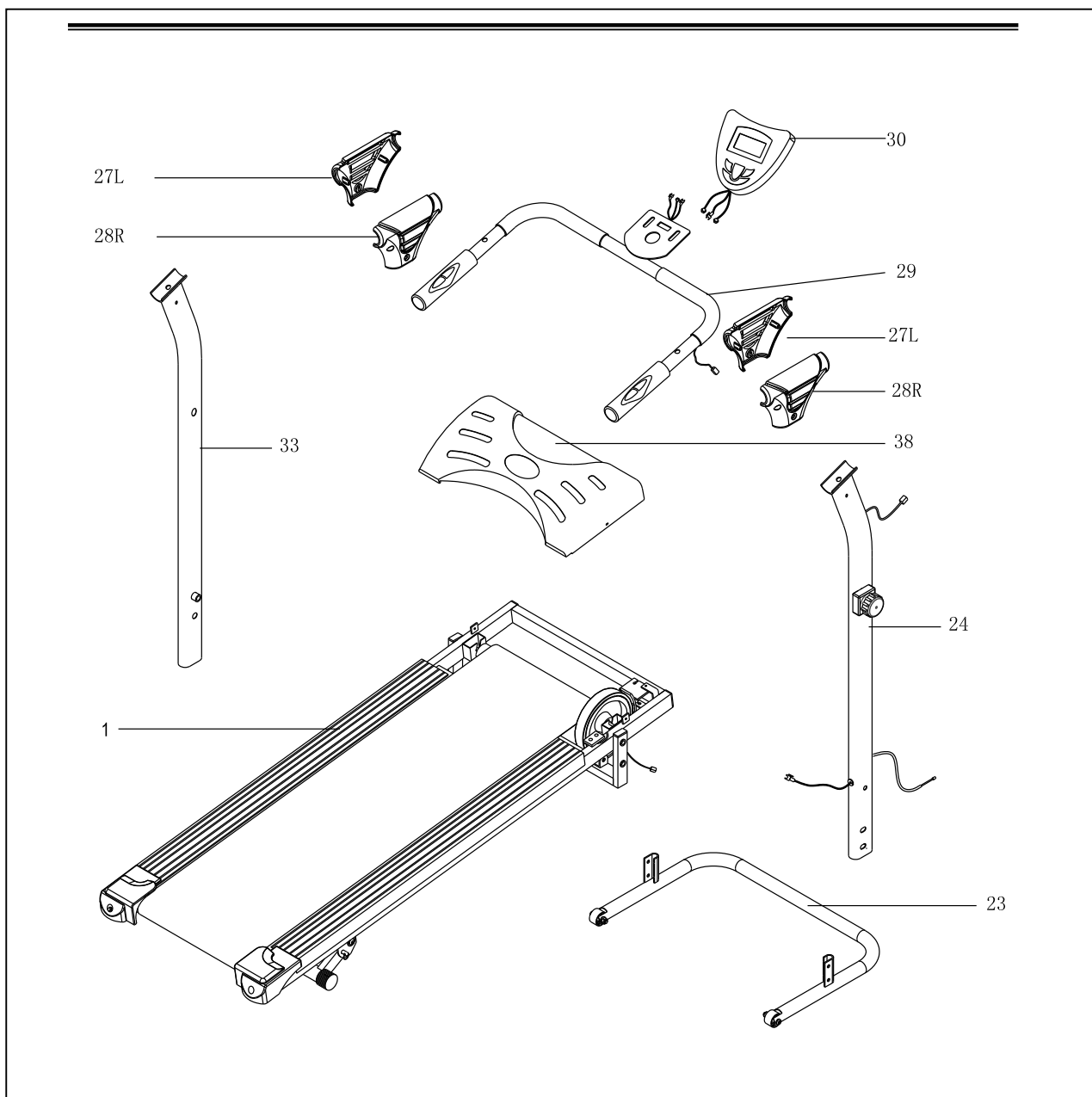


LISTA PARTI VISTA ESPLOSA

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
A	BULLONE M8X15	6
B	RONDELLA	4
C	RONDELLA AD ARCO	4
D	BULLONE M6X10	2
E	RONDELLA M6	2
F	BULLONE M8X45	2
G	RONDELLA	2
H	BULLONE M8X40	2
I	VITE M4*15	4
J	MANOPOLA	1
K	VITE M5*10	2
L	VITE M5*15	4
M	PIOLO	2
N	CHIAVE INGLESE S5	1
O	CHIAVE INGLESE S6	1
1	TELAIO PRINCIPALE	1
2	RULLO POSTERIORE	1
3	RONDELLA IN GOMMA	4
4	TERMINAZIONE IN ACCIAIO	2
5	BULLONE M6X75	2
6R	TERMINAZIONE POSTERIORE (DESTRA)	1
6L	TERMINAZIONE POSTERIORE (SINISTRA)	1
7	VITE M4	2
8	ASSE POSTERIORE	1
9	TERMINAZIONE POSTERIORE	2
10	BANDE LATERALI	2
11	BULLONE M8	2
12	TERMINAZIONE IN PLASTICA	5
13	BULLONE M8x45	1
14	VITE M4*20	2
15	TERMINAZIONE IN PLASTICA	4
16	VITE M6*20	1
17	DADO M6	1
18	BASE DEL MAGNETE	1
19	DADO M8	4
20	BULLONE M8x40	2

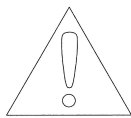
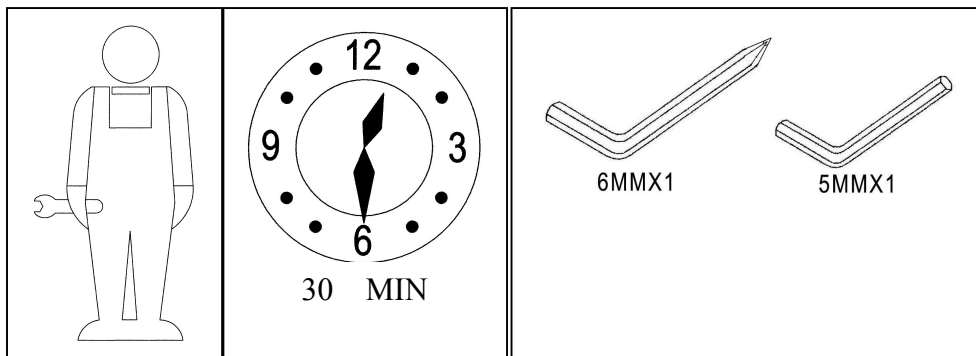
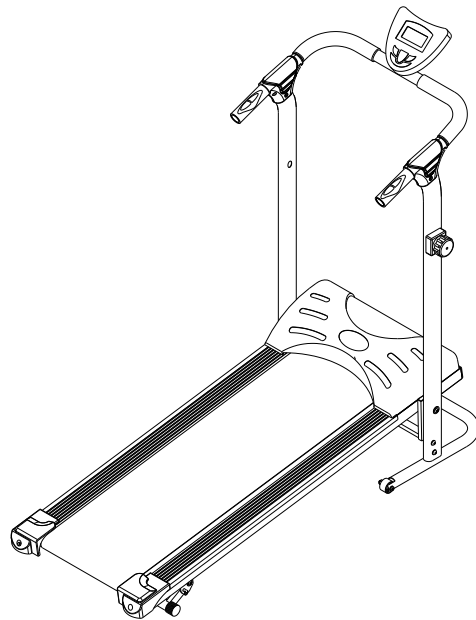
N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
21	RUOTA IN PLASTICA	2
22	AMMORTIZZATORE BASE TELAIO	4
23	TELAIO INFERIORE	1
24	CORRIMANO DESTRO	1
25	TENSIONATURA	1
26	BULLONE M5X15	1
27L	COPERTURA CORRIMANO	2
28R	COPERTURA CORRIMANO	2
29	CORRIMANO	1
30	COMPUTER	1
31	CONNESSIONE CAVO SENSORE	1set
32	VITE M5*25	6
33	CORRIMANO SINISTRO	1
34	MOLLA	1
35	PEDANA IN LEGNO	1
36	NASTRO DI CORSA	1
37	TAPPO TERMINALE	2
38	COPERTURA IN PLASTICA	1
39	ASSE ANTERIORE	1
40	RULLO ANTERIORE	1
41	VITE M3	2
42	CONTROLLO SENSORE	1
43	RONDELLA ID5.2	2
44	SPUGNA CORRIMANO	2
45	RONDELLA ID5.2	2
46	RONDELLA AD ARCO ID8.3	2
47	RILEVAZIONE CARDIACA HAND PULSE	2
48	RONDELLA	4
49	BULLONE M8*35L	2
50	TELAIO POSTERIORE	1
51	SPUGNA CORRIMANO	2

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



N.	DESCRIZIONE	Q.TA'	N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO PRINCIPALE	1	29	CORRIMANO	1
23	TELAIO INFERIORE	1	30	COMPUTER	1
24	CORRIMANO DESTRO	1	33	CORRIMANO SINISTRO	1
27L	COPERTURA CORRIMANO	2	38	COPERTURA IN PLASTICA	1
28R	COPERTURA CORRIMANO	2			


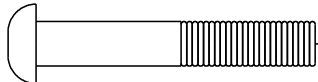

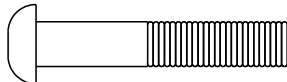

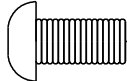













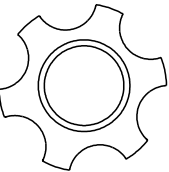
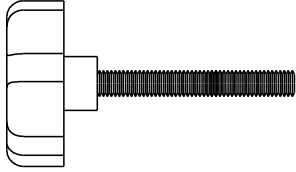
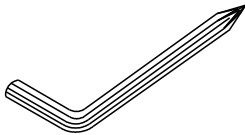

ASSEMBLAGGIO



ATTENZIONE

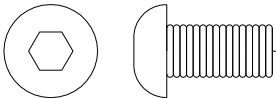
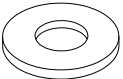
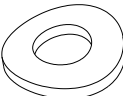
- Leggere accuratamente il manuale prima di procedere al montaggio
- Iniziare facendo l'inventario di tutte le componenti
- Controllare il contenuto del cartone
- Assicurarsi di avere la corretta attrezzatura per il montaggio
- Preparare uno spazio dove assemblare il prodotto
- Seguire le istruzioni passo passo
- Non forzare gli incastri
- Periodicamente tirare viti e bulloni

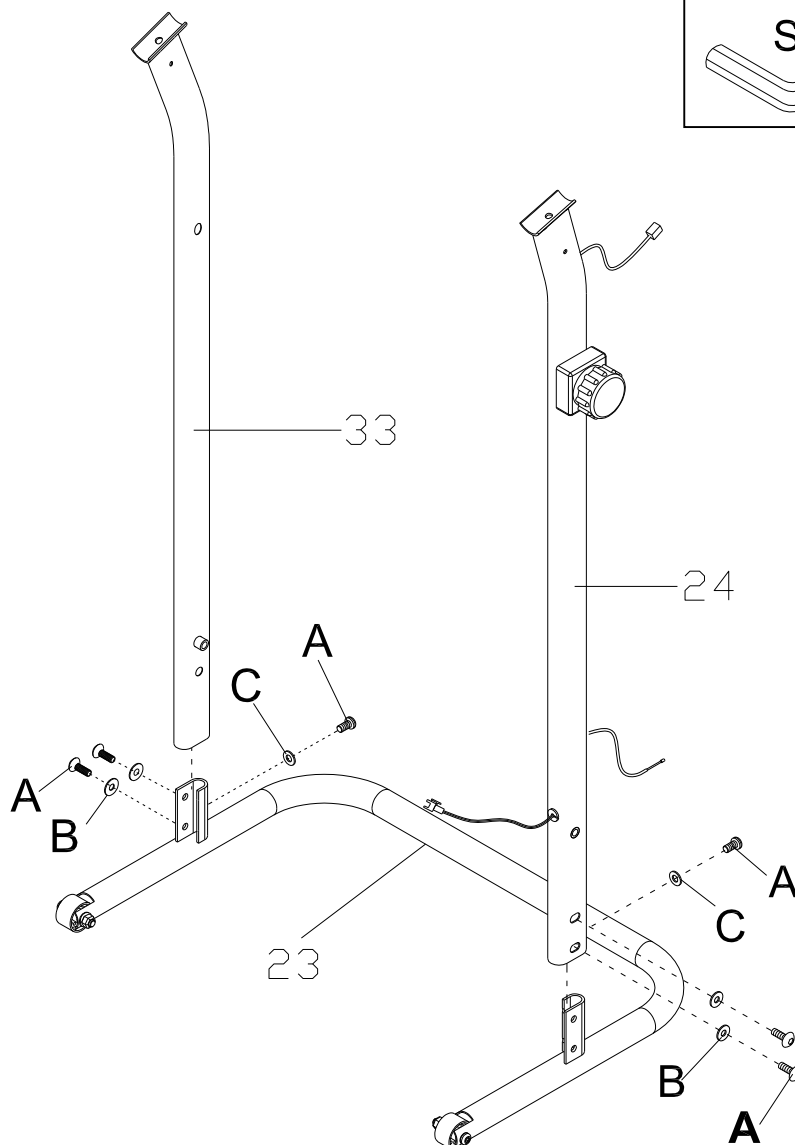
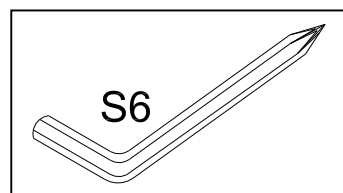
LISTA PARTI PER IL MONTAGGIO

		#F	M8*45	2PCS
		#H	M8*40	2PCS
		#A	M8*15	6PCS
		#D	M6*10	2PCS
		#K	M5*10	2PCS
		#L	M5*15	4PCS
		#I	M4*15	4PCS
		#B	ID8.3*OD17	4PCS
		#G	ID8.2*OD22.2	2PCS
		#E	ø6.2	2PCS
		#C	ID8.2*OD22.2	4PCS
		#M	ø8.0	2PCS
		#J	M8*60	1PC
		#O	S6	1PC
		#N	S5	1PC

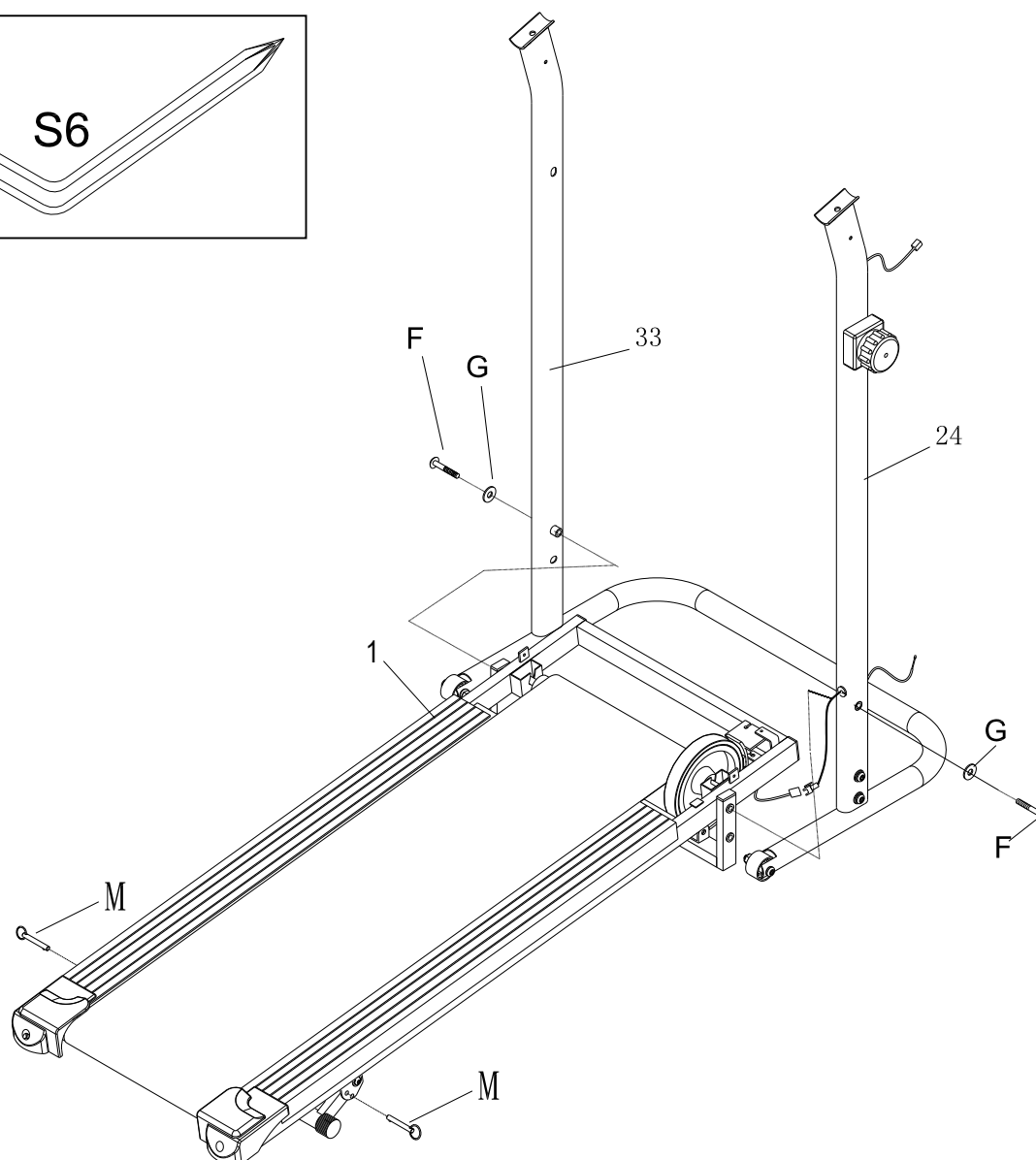
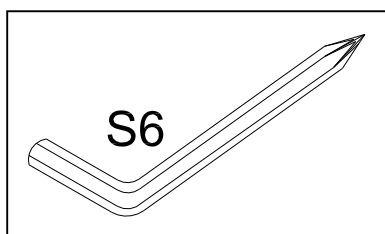
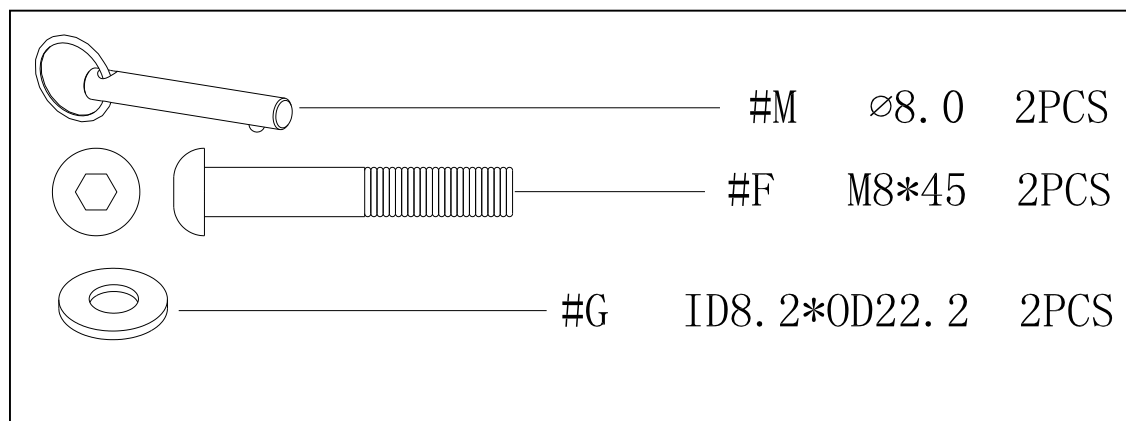
MONTAGGIO

PASSO 1:

	#A	M8*15	6PCS
	#B	ID8. 3*OD17	4PCS
	#C	ID8. 2*OD22. 2	2PCS

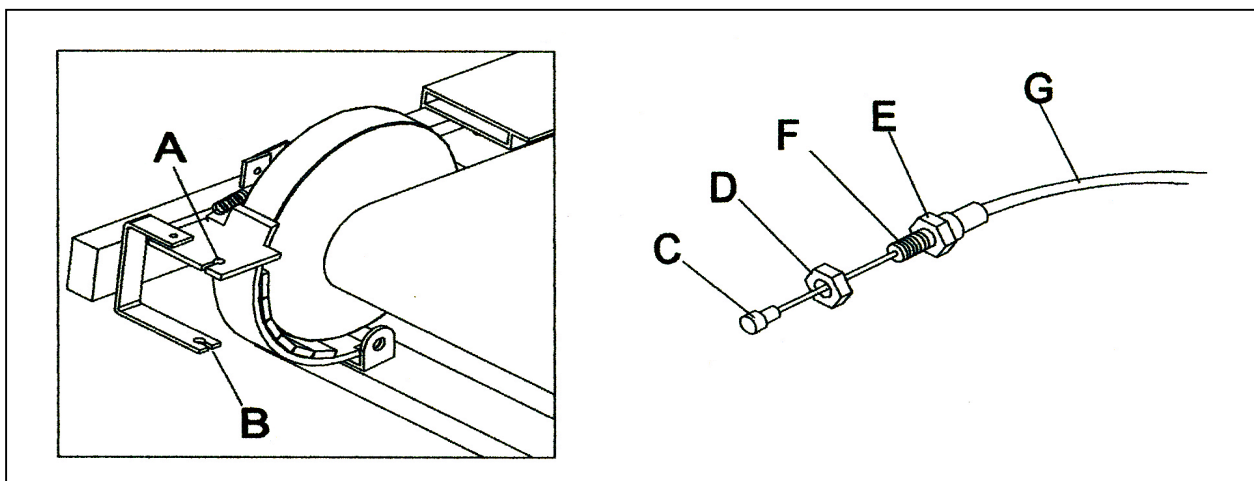
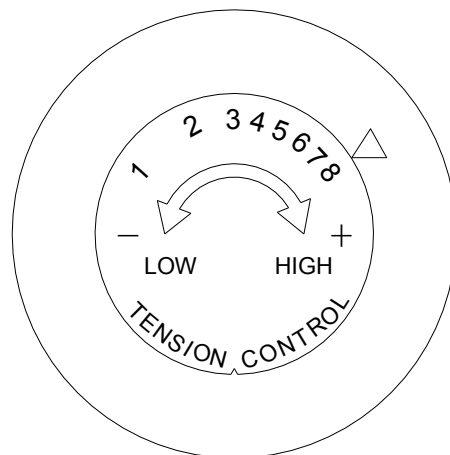


PASSO 2:



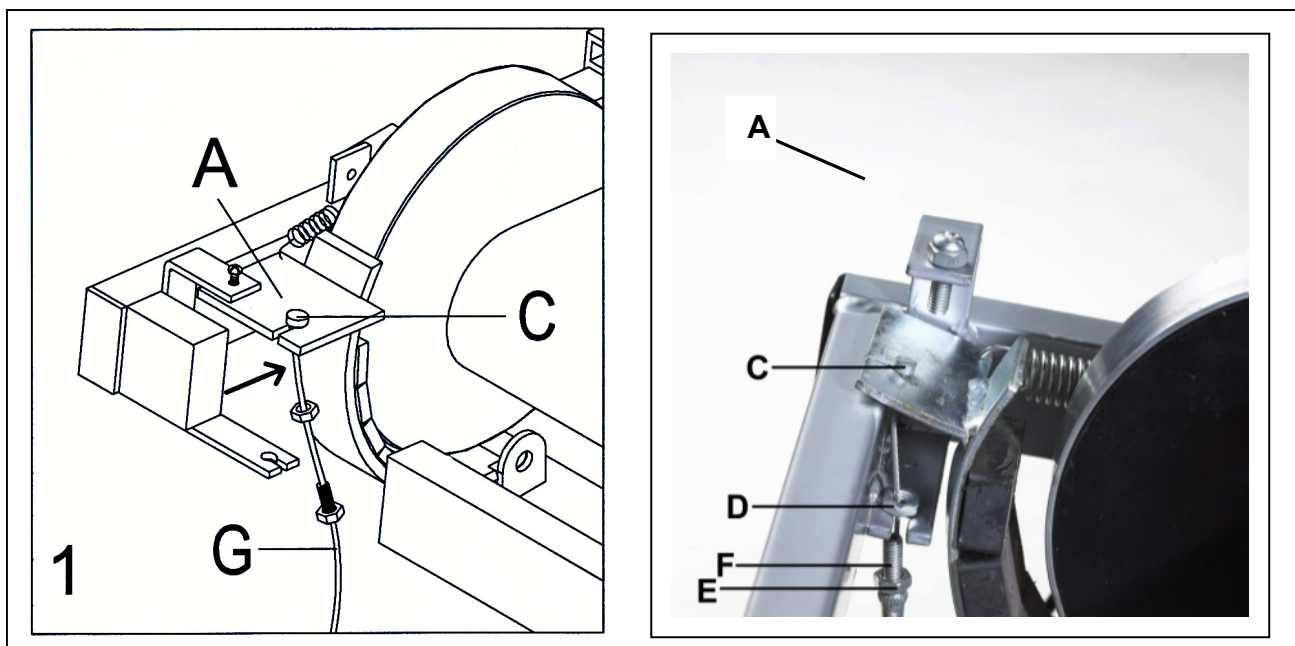
PASSO 3:

Prima di assemblare il cavo di tensionamento, assicurarsi che la manopola sia impostata sul livello 8.

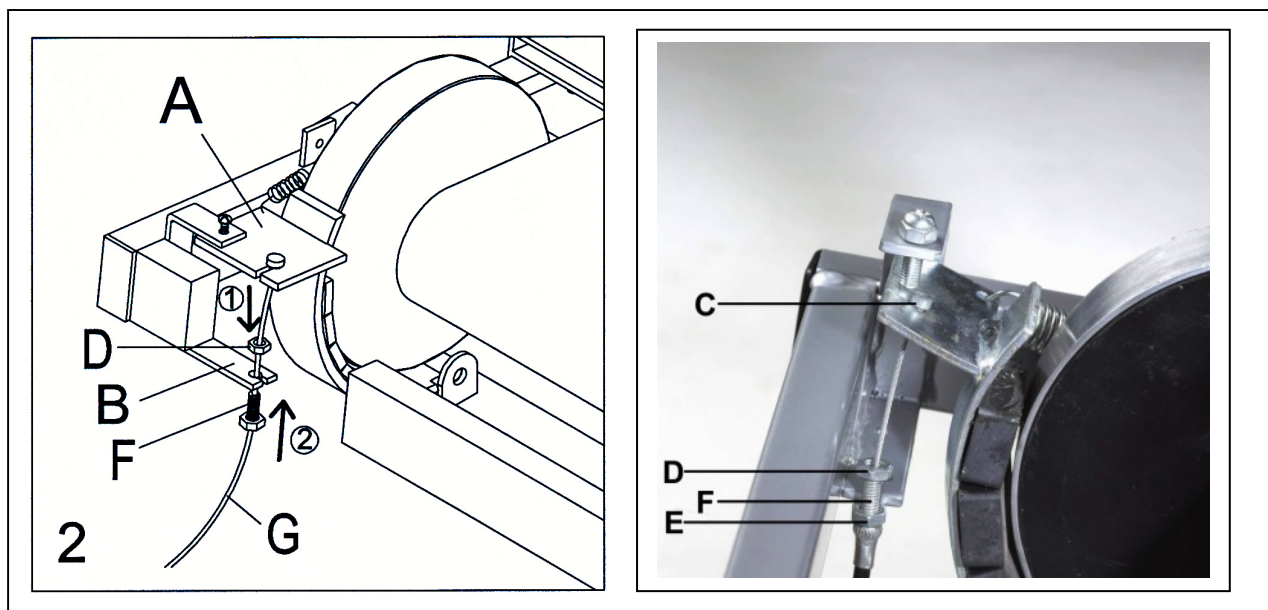


SEGUIRE LE INDICAZIONI PER IL MONTAGGIO DEL CAVO DI REGOLAZIONE SFORZO:

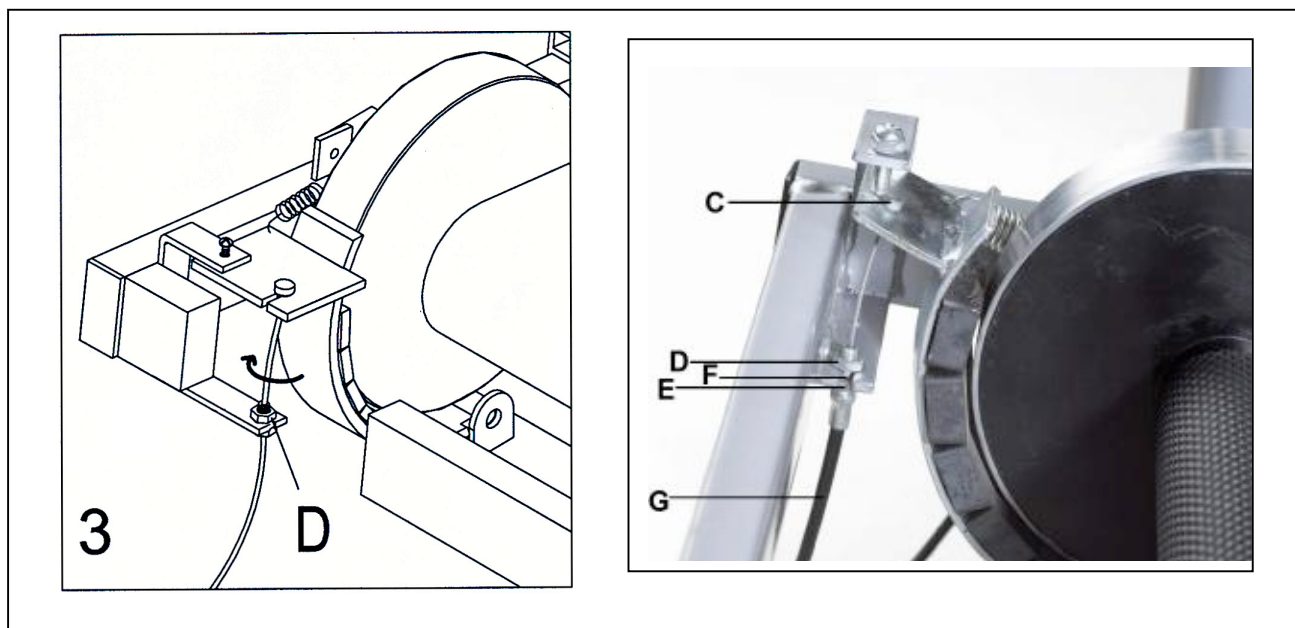
1. Inserire C attraverso A. (Nota: G passa sotto il telaio principale)



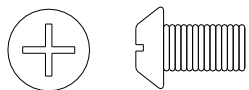
2. ① Tirare G verso il basso, in modo che A sia vicino a B,
② inserire F in B.



3. Far girare D nella direzione indicate in figura, in modo che queste due parti siano strette bene.



PASSO 4:



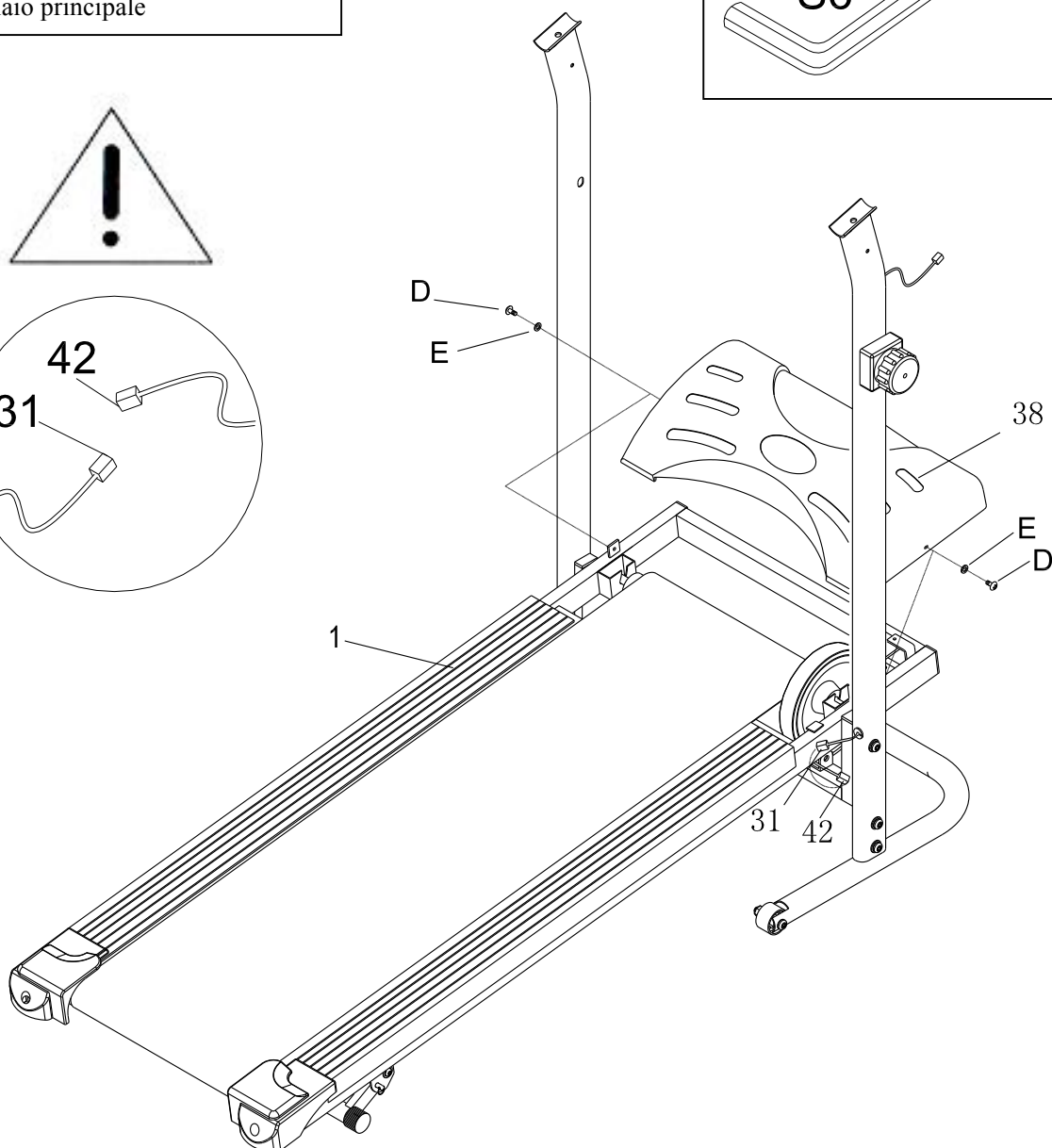
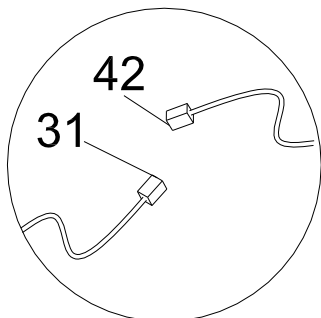
#D M6*10 2PCS



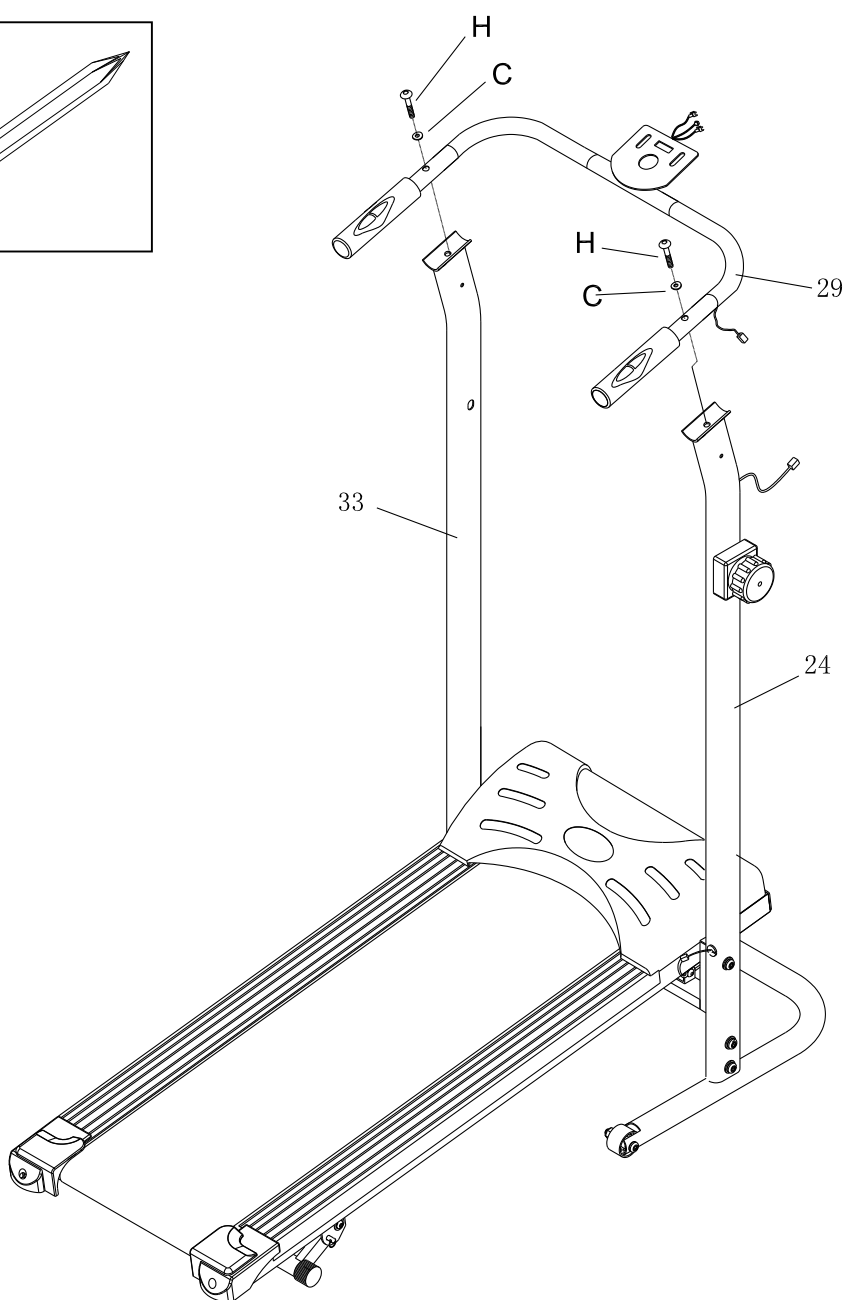
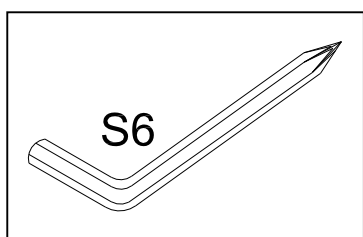
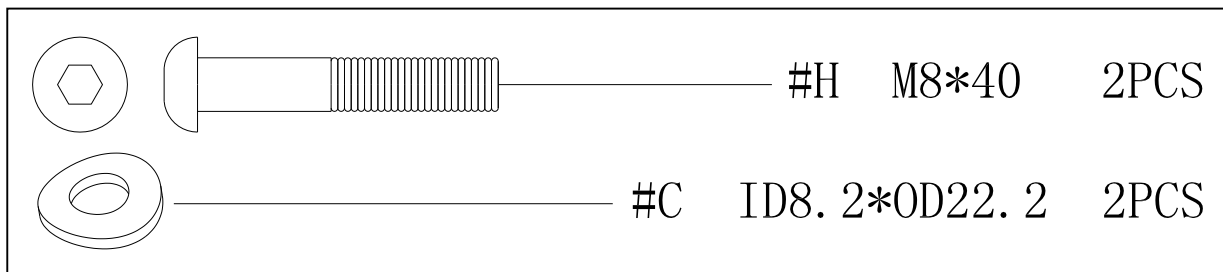
#E ID6.2 2PCS

Le viti (#D) sono agganciate al telaio principale

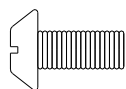
S6



PASSO 5:



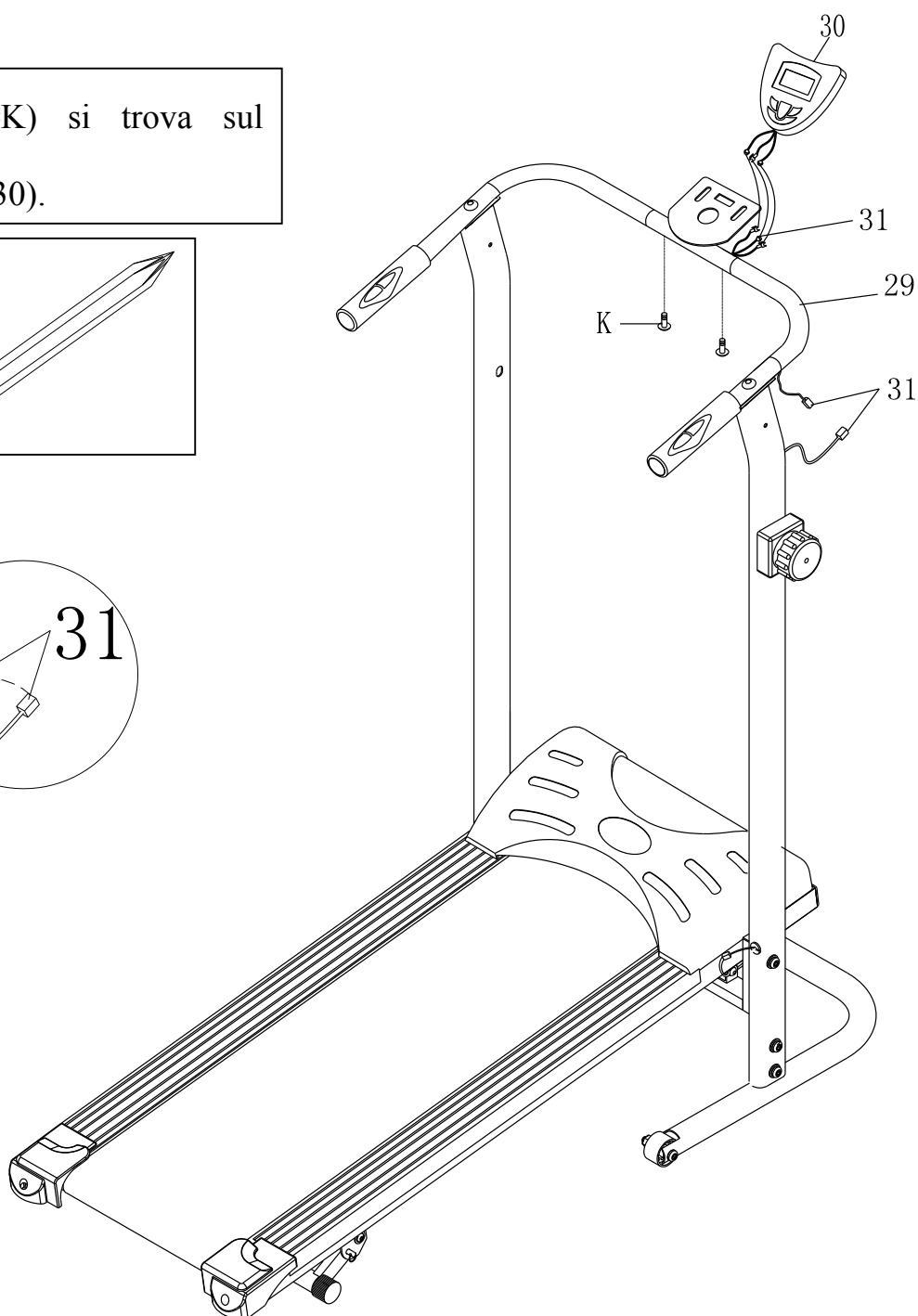
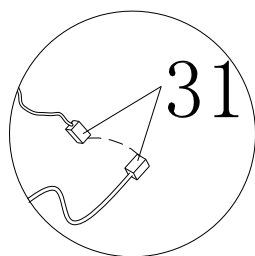
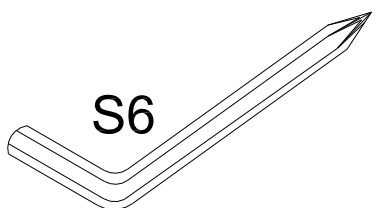
PASSO 6:




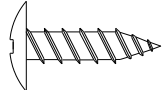

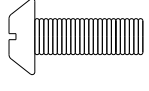
#K M5*10 2PCS

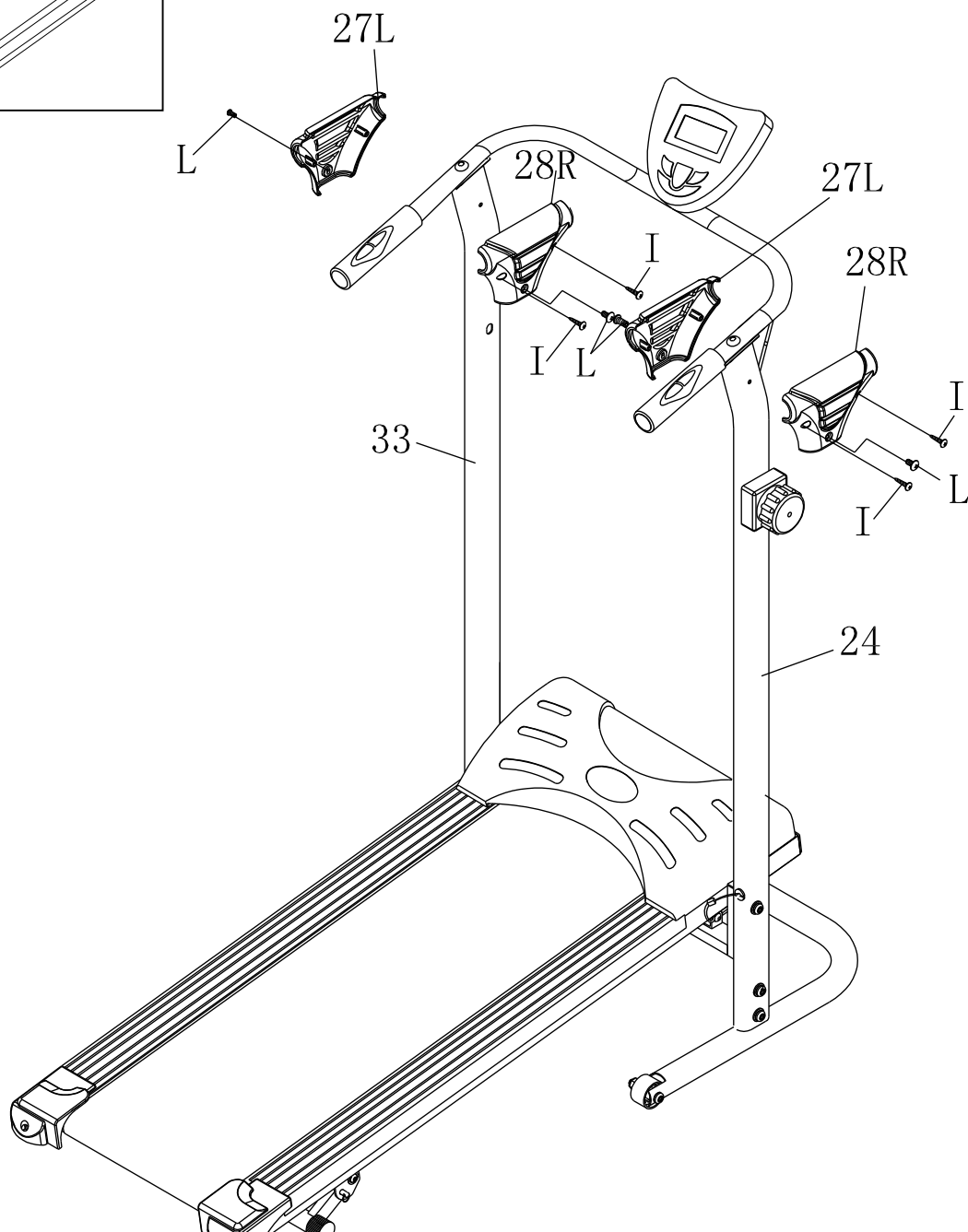
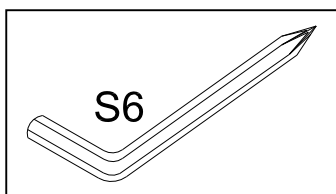
La vite (#K) si trova sul computer (#30).

S6

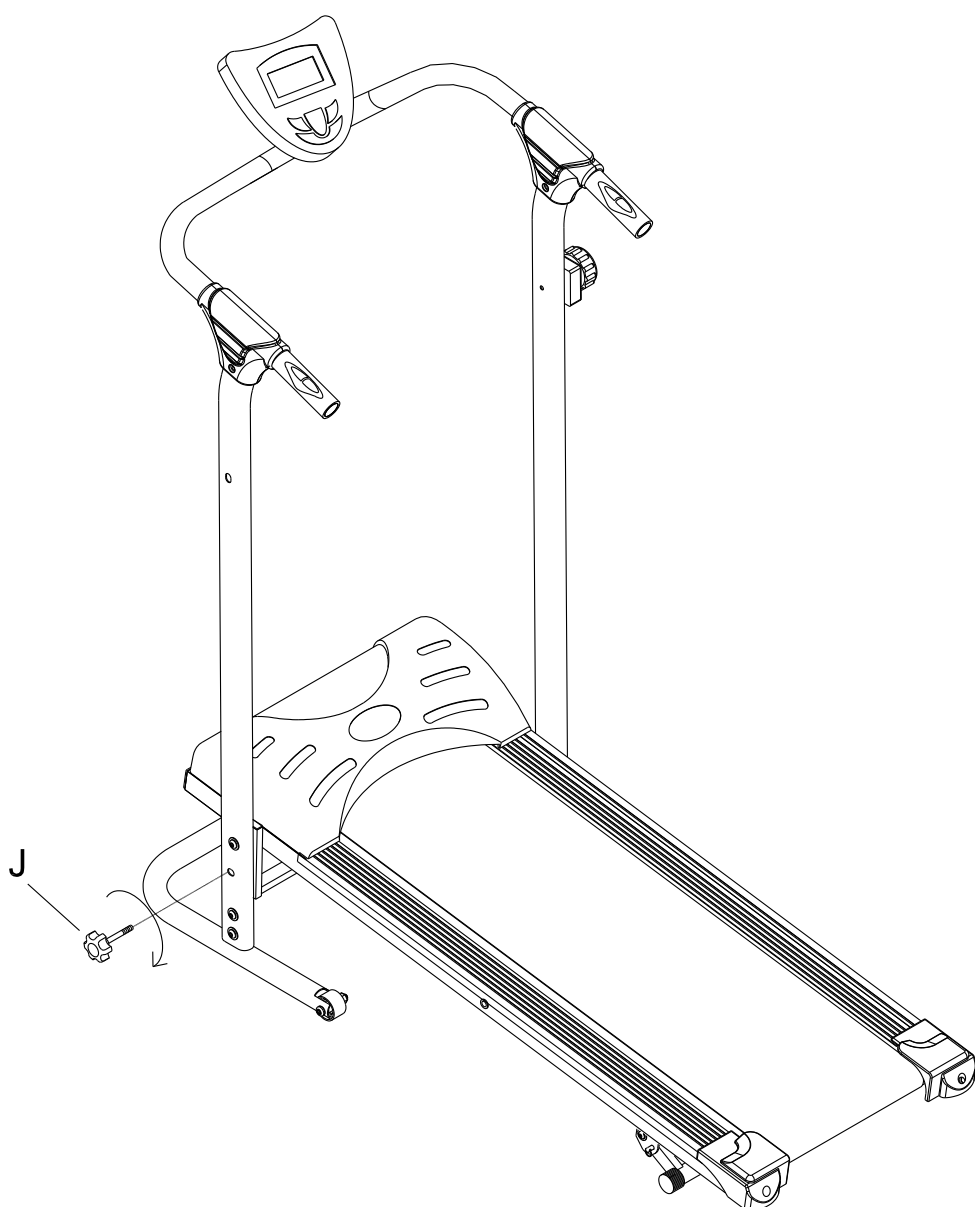
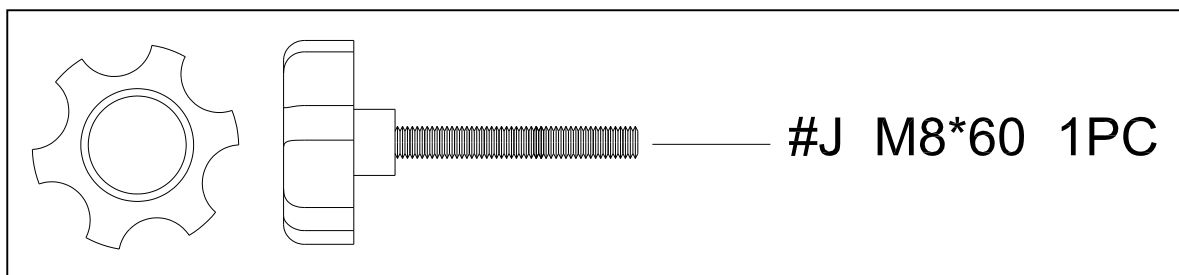


PASSO7:

		#I	M4*15	4PCS
		#L	M5*15L	4PCS



PASSO8:

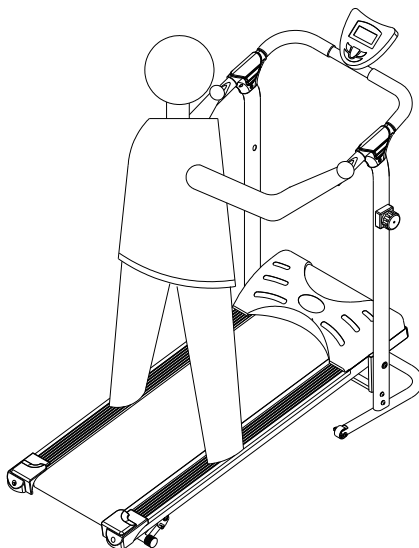


Prima dell'utilizzo, controllare che viti e bulloni siano ben stretti.

Casi di emergenza

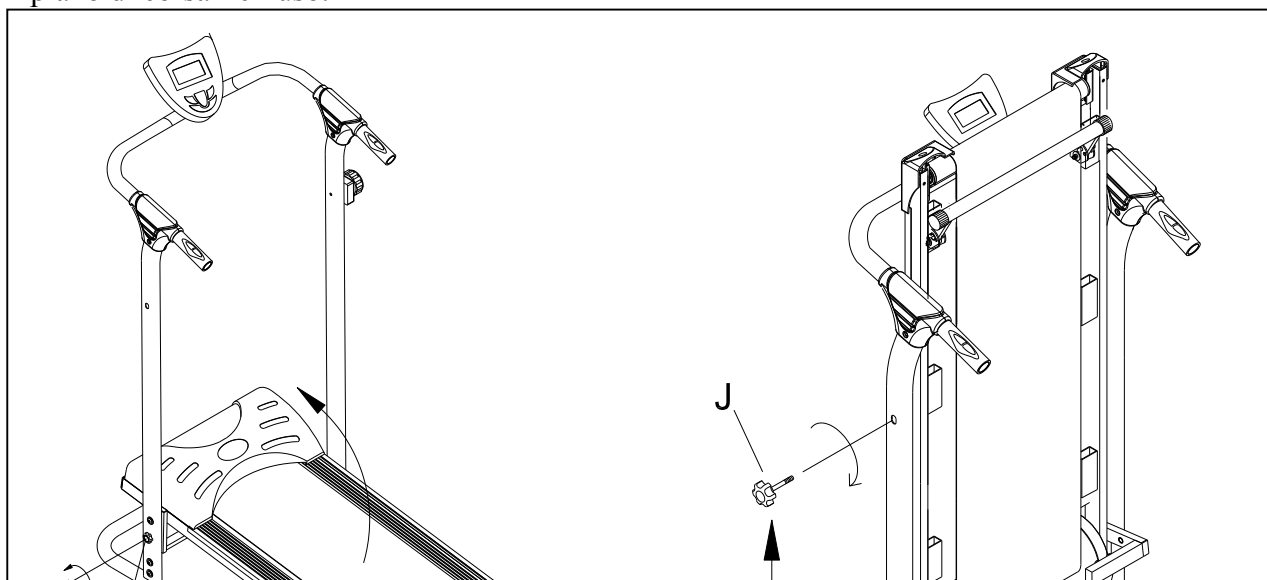
State attenti ai segnali che il vostro corpo vi manda. Un allenamento eccessivo o non corretto può danneggiare la salute. Se accusate vertigini, nausea, dolori addominali, dolori alla schiena o altri sintomi, smettere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di continuare.

Salire sul tappeto posizionando entrambi i piedi ai lati del nastro di corsa e tenere con le mani il corrimano.



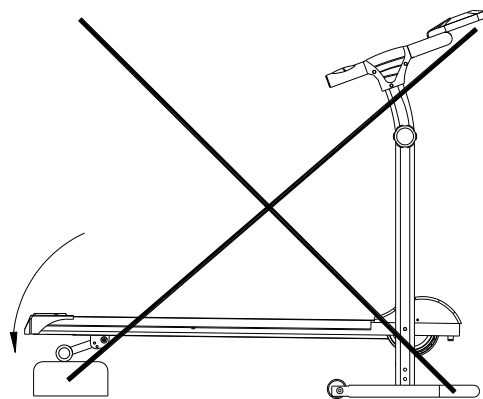
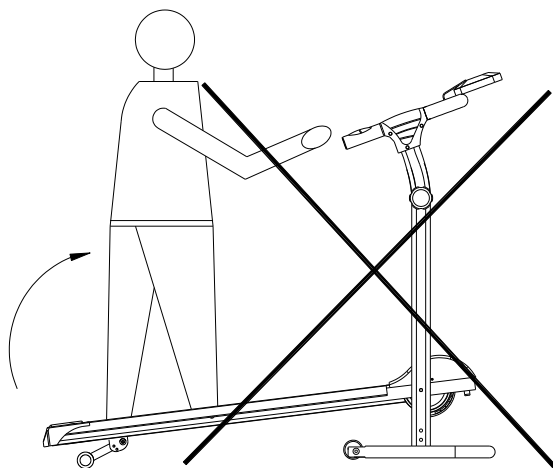
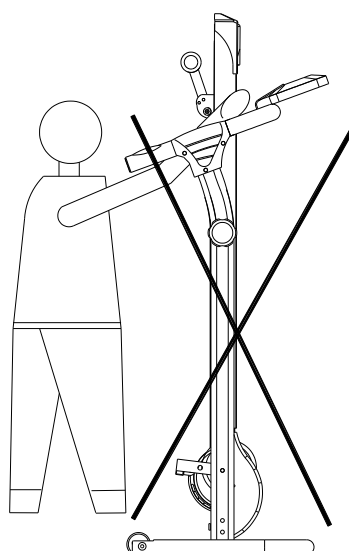
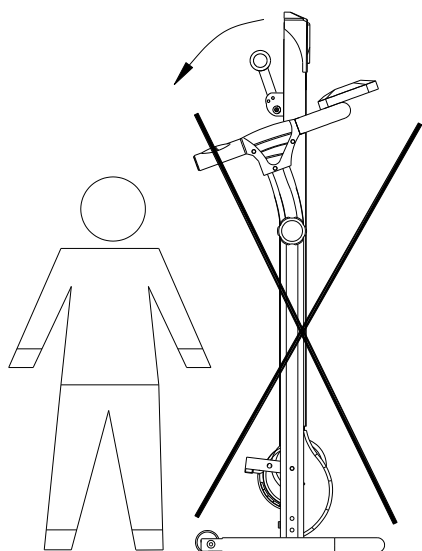
RIPORRE L'ATTREZZO

Allentare la manopola (Nr. J) completamente prima di richiudere il tappeto. Dopo aver sollevato il piano di corsa (Nr.1) verso l'alto, usare la manopola (J) per fissare il piano di corsa richiuso.



ATTENZIONE :

- 1) Il tappeto non deve essere utilizzato quando è richiuso.
- 2) Prima di richiudere il tappeto, assicurarsi che il nastro di corsa sia fermo.
- 3) Attenzione a non essere urtati dal piano di corsa durante la chiusura/apertura dello stesso



REGOLAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

Il nastro di corsa va centrato e tirato regolarmente. Una manutenzione appropriata è molto importante per assicurare che le condizioni dell'attrezzo siano sempre al top. Un'errata/impropria manutenzione, può danneggiare il tappeto e accorciarne la vita!

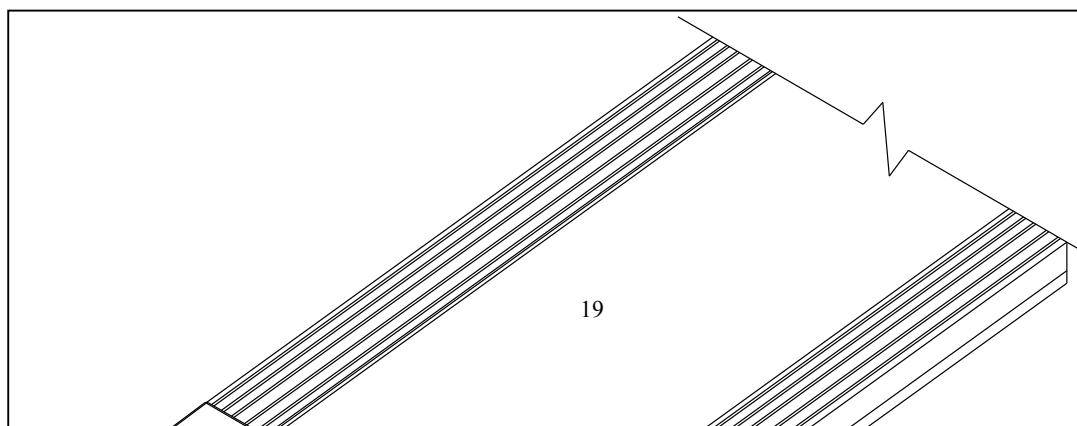
- Importante: Durante l'esercizio, bisogna rimanere il più possibile al centro della tavola, per evitare che il nastro di corsa si sposti.
- mai utilizzare abrasivi o solventi per pulire il tappeto.

REGOLAZIONE NASTRO:

Prima di procedere con la centratura del nastro di corsa, accertarsi che il nastro sia nel centro e ben tensionato. Usando la chiave in dotazione, girare in senso orario i bulloni posteriori destro e sinistro iniziando da un giro completo. Solo quando il nastro sarà ben tensionato, procedere con la centratura come segue:

Per una corretta manutenzione, tirare e centrare il nastro di corsa seguendo la procedura indicata sotto:

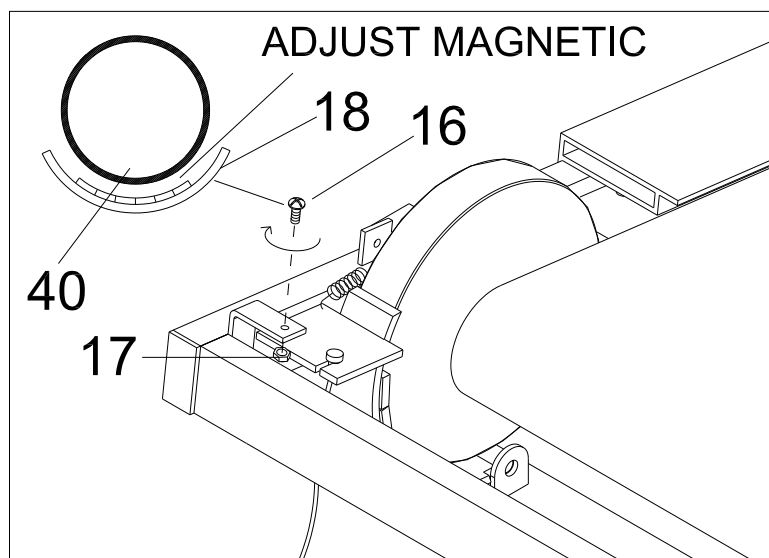
- **Il nastro tende a sinistra:** Se il nastro tende a spostarsi verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo $\frac{1}{4}$ di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio.
- **Il nastro tende a destra:** Se il nastro tende a spostarsi verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccomandiamo $\frac{1}{4}$ di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio.
- **Slittamento nastro corsa:** Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori, $\frac{1}{4}$ giri per volta in senso orario. Si dovrebbe ora camminare sul nastro per verificare se slitta ancora. Ripetere la procedura fino a quando non si percepisce più lo slittamento del nastro. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento.



TOOL/5MM

REGOLAZIONE SFORZO

La regolazione sforzo è importante per selezionare i vari livelli di difficoltà durante l'allenamento. L'utilizzatore può regolare la tensione dello sforzo, come indicato dall'immagine sottostante:



- (1) Girando il bullone Nr.16 in direzione A, la tensionatura si allenta.
- (2) Girando il bullone Nr.16 in direzione B, la tensionatura si intensifica.

Dopo aver regolato il bullone nr. 16, accertarsi che il cavo di tensione non sia troppo lento ed eventualmente tirarlo utilizzando i bulloni nr. D, E

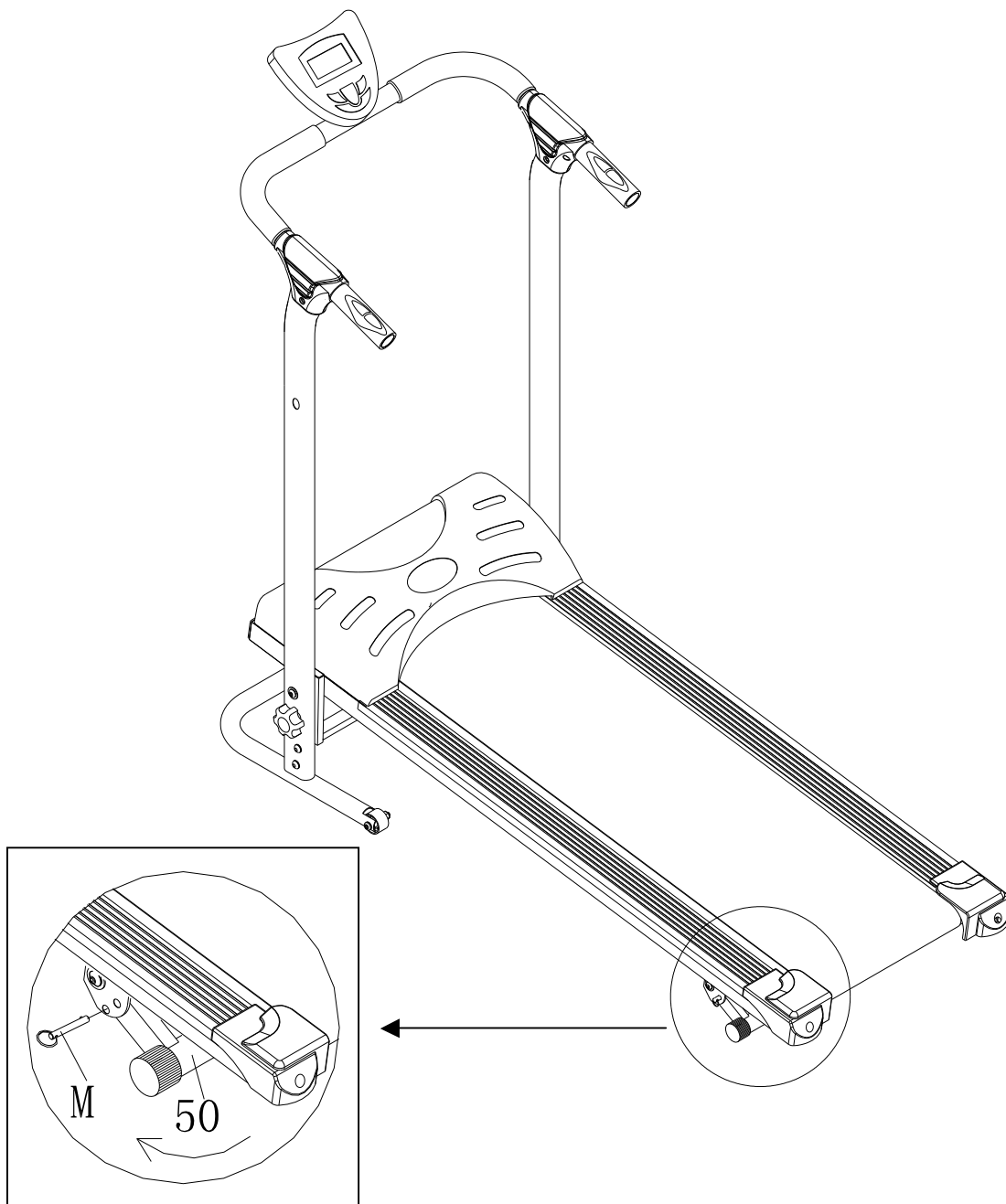
a direzione-----allentare

b direzione-----tirare

INCLINAZIONE PIANO DI CORSA

PER INCLINARE VERSO L'ALTO LA SUPERFICIE DI CORSA, USARE LA MANO SINISTRA PER SOLLEVARE IL PIANO DI CORSA E CON LA MANO DESTRA REGOLARE I PIEDINI GIRANDOLI IN SENSO ORARIO FINO A RAGGIUNGERE L'ANGOLATURA, POI FISSARLI CON IL PIOLO.

VICEVERSA PER INCLINARE VERSO IL BASSO LA SUPERFICIE DI CORSA, GIRARE I PIEDINI IN SENSO ANTIORARIO.



Lubrificazione del nastro di corsa

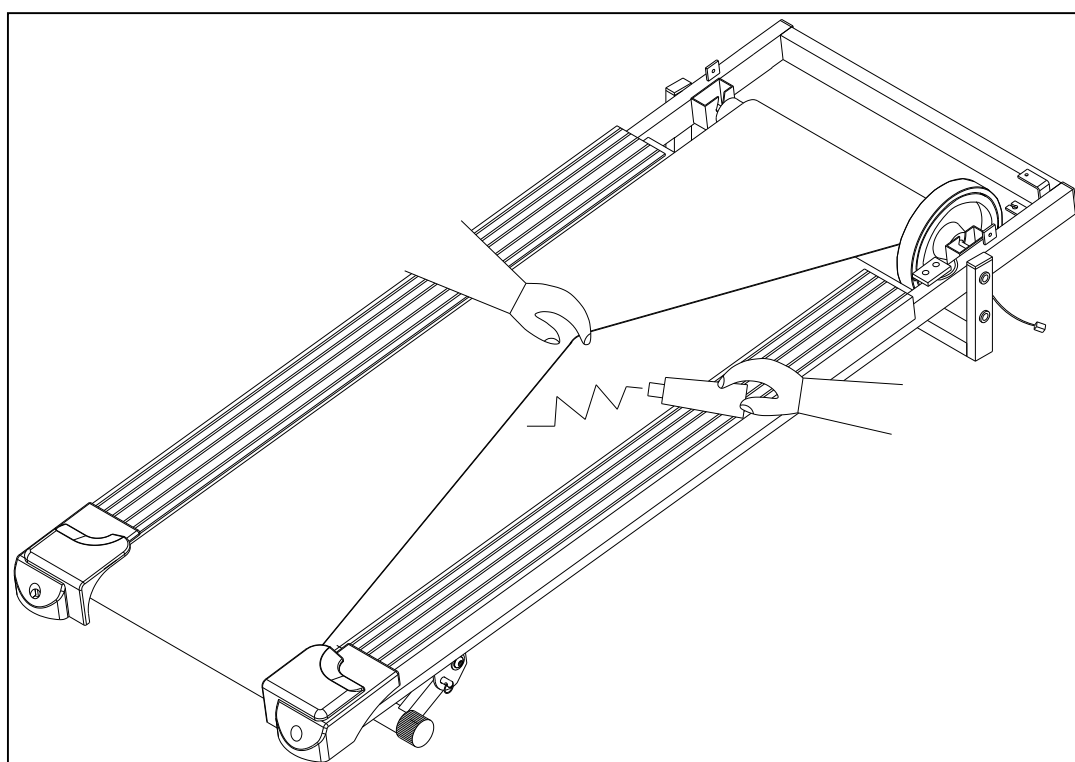
Per ridurre la frizione del nastro di corsa e minimizzare il rischio di usura dello stesso, lubrificare la tavola di corsa con olio silconico, applicandolo direttamente sul piano di corsa sottostante il nastro di corsa.

Sollevere un lembo del nastro di corsa e toccare la superficie del piano di corsa. Se non è umida, procedere con la lubrificazione, applicando l'olio silconico sotto il lembo del nastro di corsa sollevato. Camminare poi lentamente sul tappeto per 3-4 minuti, in modo che il lubrificante si sparga uniformemente. Ripetere la procedura nel caso il

nastro non si fosse lubrificato adeguatamente.

NOTA: Non applicare il lubrificante sopra il nastro di corsa, solo sotto. L'olio siliconico in eccesso scivolerà da solo dalla tavola di corsa del tappeto.

L'olio siliconico deve essere applicato nel caso il nastro di corsa sia secco, ma comunque sempre dopo 50 ore di utilizzo dell'attrezzo e in base all'intensità del vostro allenamento.



Istruzioni computer



FUNZIONI TASTI

MODE

- 1) Premere il tasto per visualizzare le funzioni TIME (tempo), SPEED (velocità), DISTANCE (distanza), CAL (calorie), ODO (contachilometri) e PULSE (pulsazioni cardiache).
- 2) Premere il tasto per selezionare le funzioni del display o per confermare una funzione selezionata.
- 3) Tenere premuto il tasto per 2 secondi per riportare a zero tutti i valori (eccetto il contachilometri). Nel caso vengano cambiate le batterie del computer, in automatico tutti i valori tornano a zero.

SET

Per impostare i valori TIME, DISTANCE, CAL e PULSE.

Premere il tasto e tenerlo premuto per incrementare i valori della funzione selezionata.

RESET

Premere il tasto per resettare i valori.

Tenere premuto il tasto per 2 secondi per riportare a zero tutti i valori (eccetto il contachilometri). Nel caso vengano cambiate le batterie del computer, in automatico tutti i valori tornano a zero.

FUNZIONI E OPERATIVITA'

1. Auto Scan

Dopo aver acceso il monitor o dopo aver premuto il tasto Mode, il computer mostrerà tutte le funzioni Time- Speed - Distance -Calories-Odometer- Pulse, una successiva all'altra ogni 6 secondi.

2. Time (tempo)

Mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento da 00:00 fino a 99:59. Si può impostare un obiettivo di tempo premendo i tasti SET e MODE. L'incremento è di 1 minuto. Durante l'allenamento il computer effettuerà un conto alla rovescia dal tempo di allenamento impostato fino a zero.

3. Speed (velocità)

Mostra la velocità dell'allenamento da 0.0 fino a 999.9 km/h.

4. Distance (distanza)

Mostra la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento da 0.0 fino a 999.9 km. Si può impostare un obiettivo di distanza premendo i tasti SET e MODE. Durante l'allenamento il computer effettuerà un conto alla rovescia dalla distanza di allenamento impostata fino a zero.

5. Calories (calorie)

Mostra le calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento da 0.0 fino a 999.9 calorie. Si può impostare un obiettivo di calorie premendo i tasti SET e MODE. Durante l'allenamento il computer effettuerà un conto alla rovescia dalle calorie impostate fino a zero.

Nota: le calorie visualizzate sono indicative per l'allenamento, non devono essere prese in considerazione nel caso di una cura medica.

6. Odometer (contachilometri)

Mostra la distanza accumulata da 0 fino a 9999. Premendo il tasto Mode si può visualizzare il valore del contachilometri.

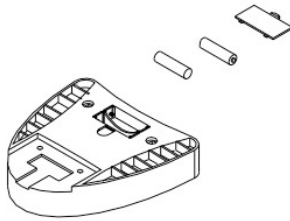
7. Pulse (pulsazioni cardiache)

Posizionando entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche poste sul corrimano, il computer visualizzerà il vostro battito cardiaco al minuto durante l'allenamento.

Note:

- 1) Se la visualizzazione del computer non è chiara, installare nuovamente le batterie.
- 2) Le batterie vanno rimosse dal retro del computer e smaltite secondo la normativa corrente.
- 3) Durante l'allenamento il computer si accende automaticamente. Nel caso in cui il tappeto sia fermo da più di 256 secondi, il computer si spegnerà automaticamente, azzerando tutti i valori tranne quello del contachilometri.

Il computer funziona con 2 batterie 1.5V tipo AA



STRETCHING ROUTINE

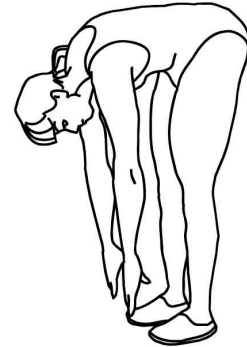
Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

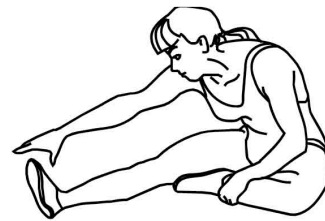
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.

